



UNIDAD  
SEAD  
321



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

LA DESNUTRICION EN LOS NIÑOS DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA  
DEL MEDIO RURAL

*José Luis García Luna*

*María Estela Hernández Santillán*

ZACATECAS, ZAC., ENERO DE 1989.

MVA-23-9-84



UNIDAD

SEAD

321

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

LA DESNUTRICION EN LOS NIÑOS DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA  
DEL MEDIO RURAL

*José Luis García Luna*

*María Estela Hernández Santillán*

**T E S I S**

PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

ZACATECAS, ZAC., ENERO DE 1989.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Zacatecas , Zac , 7 de Enero de 1989.

C.PROFR.(A) JOSE LUIS GARCIA LUNA

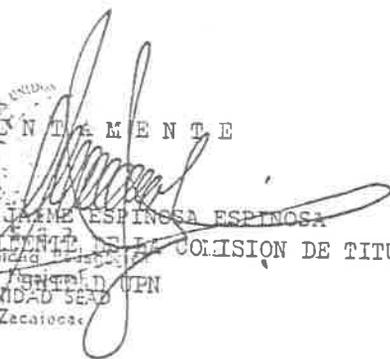
P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitu-  
tulado: " LA DESNUTRICION EN LOS NINOS DEL TERCER CICLO DE LA ES-  
CUELA PRIMARIA DEL MEDIO RURAL "

, opción T E S I \_ S  
a propuesta del asesor C. Profr.,(a) Jaime Espinosa Espinosa  
, manifiesto a usted que reúne los requi-  
sitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le  
autoriza a presentar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E

  
MTRO. JAIME ESPINOSA ESPINOSA  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
UNIDAD SEAD UPN  
Zacatecas

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Zacatecas, \_\_\_\_\_, Zac., 7 de Enero de 1989

C.PROFR.(A) MARIA ESTELA HERNANDEZ SANTILLAN  
P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: "LA DESNUTRICION EN LOS NIÑOS DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA DEL MEDIO RURAL "

, opción T E S I S  
a propuesta del asesor C. Profr.,(a) Jaime Espinosa Espinosa, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

A T E N D I D O FAVORABLEMENTE

MTRD. JAIME ESPINOSA ESPINOSA

PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION

Universidad Pedagógica  
Nacional UPN

UNIDAD SEAD  
Zacatecas

## INDICE

Página

PROLOGO		
CAPITULO I		
LA DESNUTRICION		
A.	Antecedentes. -----	1
B.	La desnutrición de los escolares. -----	6
C.	La desnutrición en los escolares de educación primaria. -----	7
CH.	La desnutrición de los escolares del tercer ciclo de educación primaria. -----	8
D.	La desnutrición en los escolares de la escuela primaria "Miguel Hidalgo".-----	10
CAPITULO II		
CONDICIONES DEL HOGAR QUE DETERMINAN LA DESNUTRICION DE LOS ESCOLARES DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA. -----		12
A.	Condiciones higiénicas del hogar. -----	13
a.	Vivienda. -----	13
B.	Enseres. -----	15
C.	Los alimentos. -----	15
a.	Recolección. -----	17
b.	Almacenamiento. -----	18
c.	Medidas de conservación. -----	19
ch.	Estado de limpieza de alimentos en puestos de venta. -----	20
CH.	Hábitos higiénicos personales. -----	21
a.	El baño diario. -----	22
D.	Situaciones higiénicas del hogar. -----	22
a.	Higiene de las manos. -----	24
b.	Higiene de la boca. -----	24
c.	Cuidado del funcionamiento del estómago. -----	25
CAPITULO III		
LA DESNUTRICION Y SU REPERCUSION EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA EXPRESION ORAL Y ESCRITA. -----		28
A.	Expresión oral. -----	30
a.	Habilidad para comunicarse con los demás. -----	32
b.	Empleo del lenguaje propio para comunicarse. -----	34
c.	Expresión oral de conocimientos adquiridos. -----	34
ch.	Coherencia en la expresión de ideas oralmente. -----	35
B.	Expresión escrita. -----	37
a.	Habilidad para describir acontecimientos. -----	38
b.	Habilidad para narrar acontecimientos. -----	39
c.	Signos gráficos de la escritura. -----	40
d.	Capacidad para la elaboración de una composición --	41
C.	La desnutrición y sus efectos en el rendimiento escolar en la expresión oral y la expresión escrita. -----	42

CUADROS REFERENCIALES DE ALIMENTOS CONSUMIDOS.  
CONCLUSIONES.  
BIBLIOGRAFIA.

## PRCLOGO

EL presente trabajo es un intento de investigación, pero que ha dejado en nosotros innumerables experiencias que debidamente analizadas ayudarán grandemente a mejorar nuestra --- práctica docente y afrontar los problemas derivados de ella.

El planteamiento de problemas dentro del ámbito educativo y sus respectivas propuestas de solución hacen del maestro un ser reflexivo, participativo y ansioso de renovación --- tras el hallazgo de probables soluciones a la problemática sentida.

Nuestros conocimientos sobre metodología de la investigación son elementales; pero hemos llegado a la conclusión -- que se aprende a investigar investigando, lo cual debemos transmitir a nuestros alumnos con el fin de encaminarlos a la búsqueda del conocimiento.

## CAPITULO 1

### LA DESNUTRICION

#### A. Antecedentes

La nutrición humana se constituye en un factor fundamental para la salud de la población y, para el desarrollo económico y social de un país.

La nutrición es uno de los factores del medio que rodea al niño, que influye en un alto grado sobre su crecimiento, desarrollo y estado general de salud, la ingestión de una dieta adecuada, tanto en cantidad como en calidad es factor relevante en la vida del hombre.

El proceso de nutrición fisiológico tiene como finalidad, proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para cumplir con sus funciones energéticas, plásticas y reguladora.

La Nutriología actual, estudia el valor nutritivo de los alimentos y de su empleo; en dietética y terapéutica, tiende a resolver los problemas humanos relacionados con la nutrición en sus aspectos: médico, social, económico y educativo.

La Dietética es la parte de la Terapéutica que se ocupa del estudio de los regímenes alimenticios de acuerdo con los requisitos nutritivos de las diferentes etapas de la vida; niñez, juventud, adultez y vejez, así como también de las diferentes condiciones: preñez, obesidad, desnutrición, etc.

La Nutriología es aplicable a todos los grupos humanos en

las más variadas circunstancias de salud y de enfermedad. En -- los pobres porque necesitan ser orientados en forma conveniente-- para que utilicen mejor los escasos recursos con que cuentan y -- en los ricos para evitar que a pesar de la abundancia de los bie- nes materiales de que disponen, pueden llegar a sufrir perturba- ciones nutricionales cuando no tienen una alimentación adecuada.

Las Ciencias Sociales y educativas de mayor aplicación en - Nutriología son: La Antropología, La Historia de la Nutriología, La Sociología y la Didáctica. La primera estudia las medidas y - procedimientos para conocer el grado de crecimiento del organis- mo humano en general. La Historia de la Nutriología permite en- contrar el origen y el proceso de la nutrición. La Sociología a yuda a explicar el comportamiento individual y colectivo en la - selección de los alimentos y la didáctica de la Nutriología pro- porciona las técnicas de enseñanza que se adaptan a las diversas regiones del país y distintos grados de cultura.

" . . . antes de 1936, se pensaba en México y en algunos o- tros países que lo importante era producir alimentos, industria- lizarlos y venderlos, para resolver los problemas de nutrición " (1), pero se descuidaban los aspectos educativos, psicológicos y sociales; se creía que bastaba resolver las necesidades fisioló- gicas rudimentarias sin atender, ni estimular las necesidades de tipo superior, que tienen como base la correcta nutrición y el e

---

(1) José Quintín Olascoaga. Dietética Rural. p. 15

quillibrio psicossomático.

Actualmente, se sabe que los regímenes de alimentación adecuada puede llevar al estado correcto de salud y nutrición, que permita mejorar la vida humana, " . . . por la estrecha relación que existe entre nutrición, la secreciones internas, la capacidad física, la actividad psicológica y el comportamiento social de las personas". (2).

La Nutriología llegará en pocos años, a ser uno de los temas de atención constante del Estado, de los científicos, de los economistas y de los industriales debido al aumento acelerado de la población humana en todos los continentes y por la escasa producción de los alimentos indispensables para la buena salud, a menos que se inventen técnicas industriales para aprovechar como nutrientes sustancias que no toman parte de los alimentos actuales.

Tomando el concepto de alimentación como " . . . conjunto de procesos mediante los cuales se incorporan al organismo vivas sustancias convenientes a su desarrollo y mantenimiento" (3), entendemos que es una de las bases para que un nuevo ser se desarrolle desde el mismo momento de la concepción.

La alimentación normal o correcta es la que permite al hombre vivir sano, desarrollarse bien, mantener la normalidad y el-

(2) José Quintín Olascoaga. Dietética Rural. p. 20.

(3) José Quintín Olascoaga. Nutrición Normal. p. 5.

buen funcionamiento del cuerpo, ( tejidos, órganos y aparatos) y permite desarrollar y mantener las capacidades de aprendizaje, el vigor y la alegría que son necesarios para trabajar con mayor rendimiento físico e intelectual y con menor fatiga; además se eleva el promedio de vida y produce sensación de bienestar que impulsan a la actividad física y mental.

"La problemática de la alimentación en nuestro país es grave y las investigaciones y estudios realizados han mostrado la necesidad de planear y programar actividades en todos los niveles, para que la alimentación familiar de la producción mexicana cubran las necesidades que aseguren un crecimiento y desarrollo óptimo de los niños y proteja, al mismo tiempo, a los demás miembros de la familia, de los riesgos de enfermedad dependientes de la mala nutrición.

Los orígenes del problema demuestran que también existen diversos enfoques para encontrar soluciones que aún siendo parciales, pueden, si se coordinan actividades y esfuerzos, llegar a mejorar una alimentación tradicionalmente monótona, pobre, hipocalórica e hipoprotéica.

El desarrollo no puede tener avances positivos en una población afectada de mala nutrición, por una alimentación deficiente considerada desde la producción hasta el consumo y que no logra proporcionar el mínimo de requerimientos energéticos que garanticen la actividad personal y social, constituyendo un problema para el individuo y la comunidad" (4).

En América Latina existe una gran desproporción entre producción agrícola y aumento demográfico, lo que da lugar al problema de desnutrición por falta de alimentos proteicos, " . . . la desnutrición en consecuencia en uno de los problemas más grandes que afrontan los pueblos latinoamericanos. La desnutrición es una enfermedad que no afecta sólo al funcionamiento interno del organismo; también altera las relaciones del ser humano con su medio ambiente..

(4) I.M.S. S., et al. Programa de Nutrición. p. 5.

Un niño desnutrido tendrá menos posibilidades de desarrollarse y ser productivo al llegar a la vida adulta será un individuo con menos capacidad física y mental. De hecho las sociedades donde la desnutrición es un fenómeno común tienen formas de organización y desarrollo diferentes de las que imperan en la sociedades bien nutridas" (5).

De manera particular en la República Mexicana cerca del 80% de su población presenta problema de desnutrición; por la misma razón de que el hambre se satisface con lo que se puede y no realmente con lo que se necesita.

"La F.A.O. ( Organización para la Alimentación y la Agricultura) ha encontrado que la alimentación insuficiente y de mala calidad existe; en los niños de 1 a 4 años en diversos países y afirma que los niños menores de 6 años sean más vulnerables en los aspectos nutritivos de los escolares" (6).

En el ámbito escolar, el problema de la desnutrición no decrece en intensidad dicho problema ha interesado desde hace muchos años a los sociólogos, educadores e higienistas, porque afecta a una gran parte de la población en edad escolar siendo esta edad propicia para lograr un crecimiento óptimo, un buen desarrollo físico y mental, mayor capacidad para el trabajo eficiente y mayor salud.

Es por ello conveniente, a nivel educación primaria, la detención de las causas que originan el problema, el cual ha sido enfocado para fines de esta investigación que tiene como objeti-

(5) Cuaderno de Nutrición. Editado por el I.N. N. C. p. 1.

(6) Moisés Ainemberg. La salud es el proceso de desarrollo de la comunidad. p. 28.

vos:

- a. Detectar algunas causas de la desnutrición en niños de edad escolar
- b. Encontrar la consecuencia física de hábitos alimenticios e higiénicos.
- c. Tratar de desarrollar y enriquecer en los alumnos la expresión oral y escrita.
- d. Elevar mediante actividades dirigidas el rendimiento escolar de los alumnos.

#### B. La desnutrición de los escolares

Los alumnos que asisten a la escuela primaria en especial -- los del tercer ciclo deben tener una alimentación óptima, lo cual no sucede generalmente en nuestro pueblo y que es más notorio en el medio rural; allí se encuentran por debajo de los requerimientos de nutrición.

Los maestros que hemos trabajado en el medio rural algunos años, observamos de cerca el fenómeno de la desnutrición no solamente en éstos niños, sino la gran mayoría que a la escuela asisten. Por ello pensamos cuál sería la mejor forma de tratarla y combatirla permanentemente, cómo lograr que aún con este problema el alumno capte y retenga el conocimiento y que su aprovechamiento sea satisfactorio en la medida de sus posibilidades, ya que cada uno puede presentar diferentes clases de desnutrición y por lo mismo puede ser afectado por varias formas en sus órganos y ser causas de bajo rendimiento escolar.

" Un niño desnutrido es víctima frecuente de-

enfermedades como diarreas, neumonías, etc. . . y las--  
cuales empeoran su salud y con frecuencia le causan la--  
muerte en cambio en un niño sano; aunque padezca el mis--  
mo tipo de enfermedades que el desnutrido, éstas suelen  
ser menos frecuentes y le causan sólo molestias tempora--  
les.

La razón es que todos contamos con un sistema  
que nos protege contra microbios, parásitos, células ma--  
lignas, alergénicos y toxinas, de la misma manera que --  
un techo protege contra la lluvia.

La desnutrición afecta a todos los mecanismos  
de defenza agravando así la enfermedad de la persona" -  
(7).

### C. La desnutrición en los escolares de educación primaria

"Entre los múltiples problemas relacionados -  
con la vida diaria del hogar existe una de vital impor--  
tancia: la alimentación. De ella dependen la salud, el  
bienestar y la tranquilidad de la familia.

La encargada de alimentar debidamente a la fa--  
milia es, sin-duda alguna, el ama de casa; generalmente  
ella es la responsable de la distribución del dinero --  
destinado al gasto diario y a suplir en muchas ocasio--  
lo exiguo de su presupuesto con la adecuada compra de a--  
limentos para sacar el mejor partido en beneficio de u--  
na buena alimentación de la familia.

Algunas amas de casa, apegadas a tradiciones--  
a rutinas erróneas, equivocan el camino para nutrir a --  
la familia; otros gastan en lujos y ostentaciones la ma--  
yor parte de los ingresos económicos; hay también quié--  
nes debido a lo costoso de determinados alimentos, los--  
sustituyen por otros más baratos, sin pensar que tal ac--  
titud puede ser desacertada.

Para alimentar debidamente a los suyos, es im--  
portante, que las amas de casa conozcan por lo menos --  
los principios básicos y necesarios en el arte de la a--  
limentación" (8): como son, el aseo general de la perso--

na encargada de preparar los alimentos y que ésta no padezca algu--  
na enfermedad el aseo total de alimentos naturales, el aseo de u--

(7) Cuaderno de Nutrición. Editado por el I.N.N.C.- Cuaderno de -  
Nutrición p. 40.

(8) R. H. Valenzuela. etal. Manual de Pediatría. p. 233.

tensilios de cocina, la selección y combinación de productos alimenticios ricos en vitaminas que satisfagan las necesidades nutricias de los niños que asistan a la escuela más dárseles a las horas apropiadas; cuando el ama de casa por falta de conocimientos y de información para preparar los alimentos que a su familia le aporten las sustancias nutritivas que requiere cada uno de ellos es responsable el alimentarlos adecuadamente y por ello se presenta el problema de desnutrición en sus hijos; en ocasiones difícil de detectar.

CH. La desnutrición de los escolares del tercer ciclo de educación primaria.

"El crecimiento y desarrollo físico incluye - las modificaciones en el tamaño y función de organismo - cambios de tipo fisiológico desde el nivel molecular en la vida fetal hasta las complejas modificaciones metabólicas de la pubertad y adolescencia. Del crecimiento y desarrollo intelectual se diferencia con mayor claridad a partir de la edad escolar ya que la maduración de la conducta y del sistema nervioso está estrechamente relacionado con la capacidad comunicativa y por la facilidad de manejar las cosas abstractas y simbólicas. El crecimiento y desarrollo emocional se observa en la capacidad del niño al establecer lazos afectivos con aquellas personas que son más significativas para él; la capacidad para manifestar cariño y afecto, la habilidad para manejar la ansiedad, las frustraciones, y los impulsos agresivos.

En realidad la alimentación está íntimamente relacionada con las tres áreas del crecimiento y desarrollo" (9) .

Cuando se habla de los aspectos que conforman las áreas del crecimiento y desarrollo (aspectos biológicos, físico e intelectual)

(9) María Teresa Cerqueira. Unidades Normativas para la Educación en Nutrición. p. 164.

tual es necesario el análisis de cada uno de ellos y centrar la a tención en la alimentación de los alumnos del tercer ciclo esco--  
lar; dado que el desarrollo físico, biológico, e intelectual, que  
los caracteriza en esta etapa de la escuela primaria, es de suma-  
importancia y depende en gran parte de una buena alimentación pa-  
ra lograr el propósito que es la culminación de su educación bási  
ca; meta de alumnos, maestros y padres de familia.

En ésta etapa los alumnos en cierta medida están sometidos a  
una presión constante, lo que le puede ocasionar un bajo rendi---  
miento de las tres áreas del crecimiento y desarrollo, las cuales  
deben estar vigiladas y equilibradas pues de ello depende que des  
peguen con acierto a la etapa siguiente; por esto mismo es neces  
ario la alimentación vigilada y balanceada, la que sabemos se en--  
cuentra generalmente deteriorada.

A estos alumnos se les somete a una presión constante por pa  
adres de familia y maestros en el sentido de centración de la aten  
ción, asistencia, trabajos realizados y aprobación del grado.

La edad y el grado son factores determinantes para el maes--  
tro que atiende alumnos del tercer ciclo.

Su capacidad de observación, más la edad que presentan los a  
lumnos le permitirán al maestro tener un panorama general de és--  
tos no con un sentido clínico; sino con algo de lo que observa y-  
experimenta dentro de los grupos con los cuales ha estado en con-  
tacto directo y estos aspectos generales son cuando el niño se --  
presenta con dolores de cabeza, de estómago, le duelan los ojos,-

oídos, nariz, está intranquilo, ojeroso con sueño y esto lo hace diferente si se observara " . . . con un sentido clínico amplio - conviene considerar la desnutrición según: 1) el grado - 2) la edad, 3) El predominio del trastorno metabólico ( calorías, proteínas, sales minerales o vitaminas). Por supuesto que en la práctica habrá de valorarse cada uno de estos aspectos para poder obtener el panorama integral de un proceso sistemático general, como es la desnutrición "(10); ya que cuando ésta se presenta los daños sufridos son lamentables y de verdaderas consecuencias pues:-

"... la desnutrición es un proceso general -- sistemático que afecta globalmente todo el organismo o por lo menos a muchos de sus sistemas y tejidos si bien sus experiencias clínicas tienen variantes que dependen del predominio de carencias del complejo nutricional en la dieta.

Los estudios experimentales en animales de los laboratorios han permitido identificar con el término de avitaminosis la privación de vitaminas en la dieta la privación de sales, anemias hipocrónicas y la falta de proteínas hipoproteínemia" (11).

#### D. La desnutrición en los escolares de la escuela primaria rural- "Miguel Hidalgo"

El medio rural tiene en su favor el género de vida de sus habitantes; tranquilidad, reposo, menos accidentes, facilidad para disfrutar del aire libre y del sol. Por desgracia existen algunos factores en su contra, siendo principalmente; la ignorancia, escasos hábitos higiénicos y falta de atención médica.

En éste medio la alimentación de sus habitantes es irregular por falta de información en su aprovechamiento de sus recursos na

(10) R. H. Valenzuela. et al. Manual de Pediatría. p. 240.

(11) R. H. Valenzuela. et al. Manual de Pediatría. p. 234.

turales así como el no almacenamiento de plantas silvestres que--  
redituan al niño sales minerales necesarias para el funcionamien--  
to de su sistema óseo.

La alimentación a pesar de que debiera ser más rica por con--  
tar con los productos indispensables de nutrición, no cubre los --  
requerimientos alimenticios de los escolares, presentándose la --  
desnutrición en los alumnos; aquí tiene íntima relación la prepa--  
ración de los alimentos, el horario de tomarlos, la forma de com--  
binarlos y la carencia de algunos otros; siendo importante el sa--  
lario que se percibe y el número de hijos por familia.

El niño que asiste a la escuela en el tercer ciclo por lo ce--  
neral su alimento es frijol, tortilla, cánela o café, o bien con--  
un poco de dinero adquieren un poco de pan si existe en la tien--  
da.

"En el escolar desnutrico, que asiste muchas--  
veces a la escuela sin haber tomado alimento, el aprendi--  
zaje es nulo; se duerme en las horas de clase y rehu--  
sa el juego durante el recreo. Los índices de los des--  
nutridos entre los escolares de los barrios pobres son--  
elevados y resultan comparativos a los índices de falta  
de aprovechamiento, de falta de asistencia, y de promo--  
ción al grado escolar al grado inmediato, sin contar --  
con los casos de deserción entre éstos grupos de enfer--  
mos ambulantes. Por ello resulta justificada y de gran  
trascendencia la obra de los desayunos escolares en la  
población económicamente débil" (12).

---

(12) R. H. Valenzuela. et al. Manual de Pediatría. p. 251.

## CAPITULO 11

### CONDICIONES DEL HOGAR QUE DETERMINAN LA DESNUTRICION DE LOS ESCOLARES DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA

Las condiciones del hogar que en un momento dado determinan la desnutrición en los niños del tercer ciclo de la escuela primaria pueden ser numerosas tales como:

- a. Tomar alimentos en estado de descomposición.
- b. Preparar la comida en lugares insalubres.
- c. Usar utensilios poco o nada aseados.
- d. Vivir en un hogar en donde existe promiscuidad.
- e. Conocer los alimentos animales y vegetales y su forma de combinarlos.
- f. Elaboración de los alimentos por personas desaseadas.
- g. Manejo inadecuado de alimentos.
- h. Almacenamiento por diversos métodos de conservación de los mismos.

La O.M.S. ha propiciado estudios profundos sobre la salud y ha propuesto diferentes definiciones sobre lo que debemos entender por salud. Una de ellas de modo general es la siguiente.

Salud es: ausencia general de enfermedades físicas y mentales, por lo tanto se ha afirmado que no existe ser humano sano.

Partiendo de la anterior definición, los niños del tercer ciclo de la escuela primaria al tomar alimentos en las condiciones antes expresadas o el carecer de ellos en general les provocará una desnutrición.

Para que un niño del tercer ciclo de la escuela primaria -- tenga salud física debe tomar los alimentos que le ofrezcan una-nutrición adecuada, éstos alimentos deben ser sometidos a un pro-ceso de transformación.

"Los alimentos provienen del medio ambiente- y son de origen animal o vegetal, todos ellos siguen - distintos pasos antes de formar parte de la comida.

- Elección del alimento.
- Compra del alimento.
- Recepción del alimento.
- Almacenamiento del alimento.
- Preparación del alimento.
- Elaboración del platillo.
- Distribución de los platillos.
- Ministración del alimento.

Las funciones de esos pasos son:

- Lograr que los platillos no contengan mi-  
crobios y sustancias tóxicas.
- Ayudar a que los alimentos sean más digeri-  
bles por el organismo.
- Hacer que la comida sea más apetecible.
- Poder variar las diferentes formas de pre-  
paración con los mismos alimentos" (13).

## A. Condiciones higiénicas del hogar

### a. Vivienda

La vivienda donde el niño pasa la mayor parte de su vida de-be reunir ciertos requisitos mínimos de higiene que le ayuden a- conservar la salud.

Primeramente debemos de mencionar que las viviendas del me-dio rural su construcción se debe a la necesidad de cada familia es decir a mayor número de familia mayor amplitud de la vivienda

§13) María Ramos González. et al. Como preparar los alimentos. p.5

sea ésta una sola habitación. En general con espacios mínimos-- para descansar y tomar los alimentos constan de una y dos habitaciones los casos de más piezas es ya el medio económico de unas-cuantas familias.

En segundo lugar están construidas de piedra y adobe y carecen de enjarres tanto internos como externos salvo en algunos casos, los techos se construyen de madera y tierra, carecen en general de pisos de cemento de ventanas y puertas que permitan el paso de aire y luz, son altas en unas ocasiones y otras bajas, - carecen de w.c y esto último se acostumbra al aire libre, tienen otro espacio anexo como es el patio donde se lava y se tiende, donde se tiene cuando la hay, el producto de la parcela y varios animales como aves de corral perros, gatos, burros y alguna vaca o chiva las cuales defecan dentro de ese espacio; carecen de agua potable y la que se tiene se tira hasta donde la mano alcanza.

Por último se carece de enseres como camas, guardarropa, comedores y gabinetes utilizándose en muchas ocasiones una sola cama para el descanso de tres o cuatro personas.

Dentro de las condiciones higiénicas del hogar " . . . El lavado con detergentes de las superficies de trabajo, - como mesas, anaqueles, carritos portacharolas, paredes, pisos y ventanas así como refrigerador, la estufa, el horno y el frehadero se debe hacer diariamente al concluir el servicio de alimentación. Para los pisos, las

ventanas y las paredes hay que usar una solución de hipoclorito de sodio (cloro) como desinfectante. El bote de basura debe encontrarse tapado y fuera del área de preparación de los alimentos y tiene que lavarse -- diariamente " (14).

### B. Enseres

En los hogares del medio rural, los enseres que se utilizan para servir y tomar los alimentos son aseados someramente sin tener en cuenta medidas higiénicas tales como:

"1. Limpiado. con una espátula y bajo el chorro del agua se eliminan los restos de comida que quedan en los platos, ollas y cubiertos.

2. Enjabonado. con estropajo, detergente y agua caliente se friegan los platos, las tazas, los vasos y los cubiertos.

Las ollas se dejan remojar en agua caliente para remover la grasa pegada. Después se friegan con escobetilla, detergente y agua caliente.

Es conveniente lavar la loza y los cubiertos antes de lavar las ollas y sartenes.

3. Enjuagado. con abundante agua corriente y de preferencia agua caliente se enjuagan los utensilios de cocina.

4. Escurrimiento. los utensilios de cocina se dejan escurrir y secarse al aire.

5. Almacenamiento. una vez que se han secado los utensilios de cocina se guardan por separado en anaqueles cerrados para evitar que les caiga polvo. -- Los platos, tazas, vasos, jarros y platonos se guardan juntos.

Las ollas, cacerolas y sartenes en otro anaquel y los cubiertos en cajones.

Es necesario cambiar diariamente las toallas y paños de cocina" (15).

### C. Los alimentos

Para planear y dirigir los alimentos en el propio hogar o en un servicio de alimentos donde se expenden al público se debe

tomar en cuenta que la comida debe cubrir aspectos de salud, económicas y psicológicas, esto significa que los alimentos que la forman deben cubrir nuestras necesidades nutritivas, no contener microbios ni sustancias tóxicas que perjudican la salud; otro aspecto que estén disponibles en el medio ambiente y que sus costos se encuentren dentro del presupuesto, combinarse los alimentos en platillos agradables tanto a la vista como al olfato y paladar -- porque de ello depende que el organismo empiece a trabajar internamente antes de tomarlos haciendo que el mecanismo llamado metabolismo pueda funcionar debidamente. Esto en caso de no apearse lo más posible traerá como consecuencias enfermedades de diferente tipo como intestinales, infecciones, desnutrición, etc. Por lo tanto el realizar dicha planeación en el consumo de alimentos creará o formará buenos hábitos alimenticios.

#### - Procedimientos al elaborar los alimentos

Consiste en saber emplear solos, combinados o en mezclas alimentos con el fin de elaborar platillos con variados sabores, olores, colores, consistencias y textura. Es importante utilizar -- los alimentos de la estación y tomar en cuenta los hábitos, costumbres y gustos de las personas que los van a consumir. "Además es conveniente saber elegir que tipo de proceso se debe seguir en la elaboración de los alimentos antes de su consumo, es decir, la limpieza, el lavado, el corte y la cocción" (16).

---

(16)María Ramos González. et al. Como preparar los alimentos.p.14

### - Consumirlos

Cuando se va a consumir; ya no existe mucho riesgo porque al realizar con cuidado lo referente a planeación, selección, elaboración y procedimientos; en este aspecto no se tendrá problema si se tomó en cuenta esto con anticipación antes de consumirlos.

A menos que todo se realice sin ningún procedimiento esto a carreará serias consecuencias como ya se mencionaban en puntos anteriores.

### - Distribuirlos

Se recomienda que la distribución de los alimentos deben estar debidamente tapados y protegidos de toda impureza como polvo moscas, mosquitos, basura, etc. Y lo más importante dar una ración adecuada a la persona según peso y talla más el cuidado de conservar el alimento sobrante para un uso mejor en la alimentación diaria.

#### a. Recolección

Se trata de saber distinguir según las características del lugar y el presupuesto destinado a la alimentación y además tomar en cuenta la duración de los alimentos y la forma en que se encuentran en el mercado; teniendo en cuenta esto el ama de casa y todas aquellas personas que manejan de una u otra forma los alimentos. Para la recolección de los alimentos debemos de tomar en cuenta lo siguiente:

- La leche fresca, los productos lácteos, las carnes, el huevo, el pan y las tortillas hay que comprarlas diariamente.

• Las frutas y las verduras pueden comprarse semanalmente; a menos que se tengan a la mano se podrá hacer uso de ellas según se vayan necesitando pues entre más frescas se encuentren será mejor y más saludable.

Los cereales, harinas, leguminosas y alimentos enlatados se pueden comprar cada quince días o cada mes.

Cuando un servicio de alimentación esté dirigida a una población numerosa, la compra de los alimentos se hace al mayoreo y muchos de ellos son llevados por el fabricante o distribuidor directamente a la institución. Cuando esto suceda hay que tomar en cuenta que los alimentos cumplan con las normas de elección establecidas anteriormente para poder aceptar o rechazar el pedido.

Todos estos productos deben estar a determinada temperatura según sea necesaria y al lugar que esté destinado.

#### b. Almacenamiento

Consiste en saber que condiciones de temperatura, humedad, altura, aire, envolturas, anaqueles, etc; debe tener el lugar donde se va a guardar los diferentes alimentos. Las áreas de almacenamiento de alimento tienen que estar siempre limpias y libres de insectos y roedores.

Los productos de limpieza e insecticidas tendrán un lugar a parte para guardarse. Los siguientes productos podrán refrigerarse a temperaturas diferentes para su conservación y así se tendrán al alcance al momento que se desee; leche, queso carnes huevo, verduras, frutas, grasas, azúcares se guardan en anaque-

queles y nunca sobre el piso; cereales y leguminosas en lugares secos, procurando tenerlos en paquetes cerrados para que no - sean atacados por los mosquitos o roedores.

### c. Medidas de Conservación

Dentro de las medidas de conservación de los alimentos en el hogar existen procedimientos para cada alimento específico, - estos se pueden clasificar en:

#### Conservación de carnes:

1. El secado.
2. El salado.
3. El ahumado.

#### Conservación de frutas:

1. Enlatado.
2. Almacenamiento.

#### Conservación de verduras:

1. Enlatado.
2. Deshidratación.
3. Almacenamiento.

Los cuidados que se tengan para cada tipo de alimentos deben de contar con los materiales adecuados y los lugares propicios para su almacenamiento y claro está con las medidas higiénicas pertinentes tanto de la persona que la prepara como los u tensilios y materiales utilizados.

En familias numerosas como suelen existir en el medio rural resulta ideal la práctica, conservación y enlatado de alimentos como los mencionados con anterioridad, esto se hace cuando el alimento a conservar se tiene en cantidad porque de lo contrario si es poco los cuidados son mínimos variando en este caso y teniendo en cuenta el clima.

Conservación de alimentos: " . . . Como no todos los alimentos que se obtienen naturalmente pueden consumirse de inmediato, es necesario atender a su conservación el mayor tiempo posible, y para ello se han desarrollado diversos sistemas tales como la deshidratación, la refrigeración, el enlatado o el empaquetado y el empleo de sustancias conservadoras tales como azúcar, sal, vinagre y ciertas especias. En ocasiones se combinan varios procedimientos para lograr mejor conservación y modificar el sabor; pero hay que evitar siempre que se agreguen sustancias que, aunque conserven los productos, sean nocivos para la salud" (17).

ch. Estado de limpieza de alimentos en puestos de venta

En los establecimientos de esta naturaleza debe existir -- forzosamente una vigilancia permanente para evitar todo tipo de anomalías en las ventas de los alimentos que allí estén preparando.

Diariamente deberán lavar con detergente las superficies de trabajo como: pisos, mesas, anaqueles, carritos-portacharollas, paredes, ventanas así como el refrigerador, la estufa, el horno y el fregadero, se debe hacer al concluir el servicio de-

---

(17) Ignacio Larios Cirilla. et al. Biología Contemporánea. Conservación de los alimentos. p.p. 239 a 240.

alimentación.

Para los pisos, paredes y ventanas hay que usar cloro como desinfectante, y en los demás utensilios será como se indica en el párrafo anterior.

El bote de la basura debe encontrarse tapado y fuera del área de preparación de alimentos y tiene que lavarse diariamente.

Otro aspecto que nos debe quedar claro con base al manejador de alimentos que padezca de las enfermedades siguientes: se abstendrá de entrar en la cocina además de preparar alimentos:

- " 1.- Cualquier tipo de diarreas.
- 2.- Gripe.
- 3.- Amigdalitis.
- 4.- Conjuntivitis.
- 5.- Heridas infectadas.

Estas enfermedades son contagiosas de persona a persona y los microbios que la provocan, al caer a los alimentos pueden llegar a producir una intoxicación en las personas que los ingieren " (18).

Tomando en cuenta las precauciones necesarias de los establecimientos de puestos de alimentos evitaremos todos los tipos de enfermedades mencionadas y otras más.

#### CH. Hábitos higiénicos personales

Los hábitos higiénicos personales son de vital importancia en la desnutrición de los niños en la escuela primaria, de e---

(19) Arturo Rangel López. El manejo de los alimentos. p. 76.

llos depende que el niño a parte de la alimentación que reciba sea totalmente aprovechada por su organismo; de igual manera te ner limpio y en buen estado todo aquello que está en contacto con la salud del niño; pues esta ayudará a que tenga defensas contra las enfermedades que produzcan los microbios que se puedan encontrar tanto en los diferentes utensilios como en el cepillo dental o peor aún cuando no se tiene el hábito del aseo bucal. El baño no continuo del cuerpo, el no lavar la ropa de uso cotidiano representan un peligro permanente en la salud del niño y tienen gran inferencia en la desnutrición.

El defecado al aire libre que es el más frecuente en el me dio rural es muy relevante y significativo pues es un factor -- que interrelacionado con cierto tipo de insectos determina también el estado de nutrición del niño por parasitosis adquiridas directa e indirectamente todo esto lo ocasiona la falta de hábi tos higiénicos personales.

#### a. El baño diario

Es recomendable practicarlo diariamente, no solo por la -- sensación de bienestar que proporciona sino también porque su-- prime y evita el mal olor y da confianza en sí mismo para verse más presentable; sobre todo con más ánimo de trabajar.

#### D. Situaciones higiénicas del hogar

En cuanto a este punto en lo que respecta al medio rural -- no se cumplen con los requisitos que deben reunir los hogares -- para que estos se encuentren salubres y en buen estado para que

dentro de él se tengan mejores condiciones de vida.

En los hogares del medio rural se vive en un solo cuarto -- todos los elementos que conforman una familia inclusive allí -- mismo es cocina y hasta en ocasiones tienen animales en dicho -- lugar y otras cosas más como el producto de sus cosechas etc.

Es evidente que las buenas o malas condiciones de los hogares ejercen influencia, ya directa, ya indirecta, sobre la salud y particularmente sobre las sensaciones de comodidad e incomodidad que experimente en ellos.

"Muchos son los motivos por los cuales un hogar puede ser insalubre o incómodo; los principales son: falta de la necesaria y constante protección contra las inclemencias del tiempo (frío, calor excesivo lluvia, acción de la luz solar demasiado intensa, espacio adecuado, etc); poca ventilación, falta de calefacción y, en algunos casos de refrigeración adecuada humedad de los pisos, de las paredes o de la atmósfera; acumulación de polvo y de desechos domésticos; -- falta de instalación apropiada para el aprovechamiento del agua potable, por una parte, para el alejamiento de las inundaciones, por otra parte de protección -- contra los ruidos exteriores o contra los que se producen en diversas partes de las habitaciones.

Es natural que, para que la situación higiénica del hogar sea la adecuada se tenga en cuenta y se estudie todos los factores, sea necesario analizar un número considerable de asuntos relacionados con el hogar: la orientación, las propiedades de los diversos materiales de construcción, desde el punto de vista de su composición, precio, higróscopica, permeabilidad, resistencia, conductibilidad para el calor, para la humedad y el sonido, etc, el grosor de las paredes y de los techos; la instalación de puertas y ventanas; la cuestión de los pisos; el asunto importantísimo de la instalación sanitaria, etc " (20).

El no tomar en cuenta todos estos cuestionamientos nos --- traen serios problemas que vienen a repercutir en muchas ocasiones en el educando a través de la enseñanza aprendizaje del mismo. Además analizando aún superficialmente, las causas de la - mortalidad infantil, que es esencialmente evitable, y a caso la más importante de todas las mortalidades específicas, llegamos- a la conclusión de que trae su origen la falta de higiene personal y en los hogares.

#### a. Higiene de las manos

Las personas que manejan alimentos deben tener un mayor -- cuidado con la higiene de su persona para evitar ser un vehiculo de contaminación de los alimentos y en este caso la higiene- de las manos y sobre todo cuando se stán desempeñando las labores no se debe saludar a nadie con la mano, ni recibir dinero, - no debe coger cigarro, ni otros objetos que permitan ser el conducto de microbios; además la higiene de uñas es muy importante ya que estas son la parte del cuerpo que va ha estar en contacto directo con los alimentos; y deben de cepillarse todas las - mañanas después del baño, recortarlas regularmente y no traer-- las pintadas.

#### b. Higiene de la boca

Para conservar la higiene de la boca y sobre todo la dentada sana hay que cepillarla después de cada comida se debe u-- sar un cepillo suave y con las cerdas del mismo tamaño.

La dentadura superior se cepilla de arriba hacia abajo y -

la dentadura inferior de abajo hacia arriba.

Esto puede padecer un tanto descabellado para que se pueda realizar en el medio rural; pero no es muy difícil esto en la actualidad pues por parte de los alumnos de la escuela de Codontología y del I.N.S.S. Coplamar realizan visitas a las diferentes comunidades del Estado de Zacatecas para dar este tipo de orientaciones y además hacen aplicaciones de fluoruro en los niños de los diferentes grados haciéndoles en forma periódica en el transcurso del ciclo escolar.

#### c . Cuidado del funcionamiento del estómago

El funcionamiento del estómago es de vital importancia al igual que todo órgano del cuerpo humano. Este funcionamiento está íntimamente ligado o mejor dicho trabaja en estrecha colaboración con los Aparatos Respiratorio, Digestivo y Excretor.

Cuando el estómago no tiene el cuidado que requiere dada su importancia dentro de la asimilación de las sustancias pueden presentarse dos casos de mal funcionamiento: la Dislacción y la Contracción, más otros problemas entre los cuales cabe mencionar la ingestión, la absorción y la secreción.

La digestión gástrica y la digestión intestinal; estas forman parte en segundo término de las funciones de la nutrición, tanto la una como la otra tienen íntima relación con la fisiología y la Patología propias del aparato digestivo que a su vez se modifican por la influencia del hígado y del páncreas.

Para que realmente funcione de manera adecuada el estómago

debe tener los siguientes cuidados:

- 1.- No ingerir alimentos en abundancia.
- 2.- No exceder la ingesta de ciertas sustancias.
- 3.- No darles trabajo de más.
- 4.- No darle irritantes.
- 5.- No romper su ritmo de alimentación.
- 6.- Tomar alimentos en buen estado de conservación e higiene.

Cuando no se siguen esos cuidados en primer lugar se presenta la dislocación del estómago por una cantidad mayor de alimento dentro del tubo gástrico: Las consecuencias pueden ser - entre otras respiración dificultosa, digestión tardía y hasta vómitos. Si al organismo se le da abundancia de algunas sustancias como ejemplo sales, azúcares y ácidos entonces se presentan úlceras debido a que las paredes estomacales se perforan poco a poco por la segregación del jugo gástrico. Cuando se le da trabajo de más no se permite al estómago segregar adecuadamente los jugos gástricos y el aparato respiratorio no trabaja bien dando al estómago el oxígeno que necesita para las oxidaciones y desintegración del protoplasma. Los irritantes como el chile, el agua mineral y carnes grasosas hacen que el estómago force su ritmo y en el caso de las grasas la digestión tarda más en realizarse. Cuando se rompe el ritmo de alimentación es decir cuando se ingieren alimentos a deshoras el estómago estará expuesto a trabajos forzados interrumpiendo el metabolismo.

Los alimentos tomados por los niños deben ser aquellos que

ofrezcan buen estado de conservación y de higiene ya que esto asegurará un mejor aprovechamiento de las sustancias nutritivas por el estómago y la distribución de ellas en el organismo.

### CAPITULO III

#### LA DESNUTRICION Y SU REPERCUSION EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA EXPRESION ORAL Y ESCRITA

La materia viva se llama protoplasma, en el interior de la-- materia viva se efectúan cambios; el alimento es digerido a diver--  
sos lugares y asimilado, o sea incorporado a la misma materia vi--  
va y así es reconstruída y a la vez provista de la energía que en--  
cerraban los alimentos:

##### La desintegración:

Al penetrar oxígeno en la materia viva y únirse con ella, la oxida fenómeno que da por resultado la desintegración del proto--  
plasma. Durante dicha desintegración es liberada la energía que--  
el ser utiliza para seguir funcionando.

##### La reconstrucción:

También en el interior del protoplasma hay gran cantidad de oxígeno y se efectúan cambios: El alimento es digerido, conduci--  
do a diversos lugares y asimilado, o sea, incorporado a la mate--  
ria viva que así se reconstruye provista de la energía que el ser  
utiliza para seguir funcionando.

Estos dos procesos de desintegración y de reconstrucción del protoplasma son indispensables para la conservación de la vida.

Conjunto de transformaciones que recibe el nombre de metabo--  
lismo.

En los seres vivos el protoplasma varía de un ser a otro, --

de un órgano a otro con sus características propias, con variantes pero en general semejantes.

Su composición está formada principalmente por oxígeno, hidrógeno, carbono y nitrógeno del 80 al 99% y además se encuentran en el protoplasma otros elementos como el azufre, el fósforo, el potasio, y el magnesio y con mayor o menor frecuencia el calcio, el sodio, el cloro, el hierro, el magnesio, el silicio y algunos otros.

Todos estos elementos tienen funciones distintas al combinarse y la proporción adecuada que se tenga de cada uno de ellos dependerá el buen funcionamiento del organismo.

Citemos como ejemplo algunos casos: el agua la cuál existe en nuestro cuerpo en un 50% y hasta en un 98%, ésta entra en la composición de las soluciones del protoplasma y sin ella no se podrían efectuar muchos de los fenómenos que intervienen en el funcionamiento de la materia viva ya que es el medio por el cual se transportan las sustancias y dan paso por las membranas.

El oxígeno: cuando la respiración es lenta y forzada en los pulmones existe menor aire, por consiguiente, menor cantidad de oxígeno el cual hace que en las oxidaciones se libere la energía acumulada en los alimentos y de fuerzas suficientes para movimientos del cuerpo.

En estos dos casos es fácil de entender que la falta de un

elemento, de una sustancia traerá como consecuencia una mala -- función dentro del organismo y serias alteraciones que terminarán en desnutrición.

#### A. Expresión Oral

Toda expresión oral debe reunir ciertas cualidades y estas practicarlas diariamente, el conocimiento que el niño tenga de ellas dependerá en gran parte de que desarrolle una buena EXpre sión Oral.

Cualidades de una buena expresión oral:

"Una buena expresión oral debe reunir ciertas cualidades, unas externas; otras internas. Entre las cualidades externas más importantes tenemos:

Respiración controlada y completa, pronunciación conciente y clara, entonación adecuada y variada, intensidad suficiente, pausas oportunas, articulación fluida.

Contra esas cualidades se oponen diversos defectos:

Contra la respiración controlada y completa la respiración viciosa e insuficiente; contra la pronunciación conciente y clara, la pronunciación inconciente y obscura; en ambos casos, el sujeto es un esclavo de sus impulsos orgánicos, pues ni siquiera se da cuenta de como respira y como pronuncia; contra la entonación adecuada y variada, la entonación que no corresponde al contenido de lo que se expresa y la que resulta monótona y aburrida; contra la intensidad suficiente la falta de o el exceso de voz o no se escucha de tan queda o molesta por hablar casi a gritos; contra las pausas oportunas, las interrupciones inesperadas, los largos intervalos antes de reanudar o, al contrario la falta de pausas mínimas, para respirar; contra la articulación fluida del sílabeo el palabreo ( se recalca cada sílaba cada palabra), la tartamudez, el titubeo, la repetición, las muletillas " (21).

En la expresión oral interviene directamente la respiración, y como ya se dijo deben seguirse los pasos antes mencionados. Mediante la respiración el niño del tercer ciclo de la escuela primaria y todos en general están adquiriendo oxígeno, el cual como se menciona ya en este trabajo es necesario para la oxidación y un buen funcionamiento del organismo, sin la adecuada cantidad de él; el alumno no podrá expresarse correctamente y caerá en el error de hacer continuamente pausas. Por otra parte sus pulmones no funcionarían a toda su capacidad y cuando esto sucede su sangre no se purifica y su cerebro sufre la falta de sustancias capaces de regenerar las células de los órganos de los pulmones, los cuales al funcionar en un aula con poca ventilación y con un número excesivo de alumnos les acarrearán problemas a éstos en su expresión oral al respirar aire contaminado con exceso de bióxido de carbono que paulatinamente envenenará su sangre, se agolpará en su cerebro y puede sufrir un desmayo.

#### Importancia de la respiración

"Los seres vivos, lo mismo que las máquinas, requieren energía para ejecutar sus funciones, y además sustancias que reparen su materia viva. Ya sabemos que se hayan una y otras en los alimentos; pero la energía necesita ser liberada. Durante la respiración se efectúan cambios en la materia viva, se produce calor y es liberada la energía que se transforma en movimiento u otra clase de trabajo.

La respiración es, pues, un proceso de desintegración de la materia viva durante el cual es liberada la energía que fue acumulada en los alimentos.

durante la fotosíntesis y que es necesaria para el funcionamiento del organismo.

En la respiración, el oxígeno se combina con las sustancias nitrogenadas formando compuestos. Estos procesos se llaman oxidaciones y durante ellos hay producción de calor" (22).

Entonces las consecuencias últimas es que la respiración interviene directamente en la expresión oral causándole falta de movimiento en todo el cuerpo, el calor del mismo se pierde poco a poco en el alumno coartando la libre expresión y su rendimiento escolar en este aspecto será menor de lo esperado.

#### a. Habilidad para comunicarse con los demás

Es a través de la conversación que es la forma de lenguaje oral más espontánea y frecuente que se da entre las personas, -- sin importar la condición social, simplemente sentimos la necesidad de intercambiar ideas; no importa para ello la edad, sexo, ni las condiciones socioeconómicas, ni culturales. También puede utilizarse la discusión, narración, descripción y dramatización para comunicarnos.

Los objetivos generales de la expresión oral que debe tomar en cuenta el maestro es lo eficaz del desarrollo y la habilidad que adquiere el niño. Lo mismo saber desarrollar las clases de expresión oral; ". . . cada texto del libro del niño tiene una serie de ejercicios que cubren los diversos aspectos del español.

Por lo general, los primeros ejercicios son de lectura básica, herramienta necesaria para que el niño descubra los elementos principales y su articula-

(23) S.E.P. Español. Libro del maestro de 66. grado. p. 30.

ción en el texto: siguen entre otros, los ejercicios de expresión oral y expresión escrita, que presuponen la comprensión y manejo del texto para que el niño con ese punto de partida, haga suposiciones, busque causas comprenda secuencias, explique, infiera, observa, describa, compare, investigue, plantee problemas, busque soluciones, informe, imagine, y exprese todo ello por medio de conservaciones, comentarios, composiciones y debates. Los ejercicios de esta sección se relacionan necesariamente con el texto, pero gozan de libertad para explorar los elementos de la lectura, el tema o el contexto " (23).

Los ejercicios se pueden trabajar de muchas maneras; pero todos ellos requieren algunos pasos generales y esto dará como resultado que el niño adquiera o tenga habilidad para entablar comunicación con los demás sin temores, ni titubeos, y sobre todo confianza en sí mismo; y para ello debemos tomar en cuenta lo siguiente:

- 1.- La organización del grupo para la realización de la actividad; ahora si el maestro no logra tener esto dentro de su grupo el alumno no va a participar por el temor a la burla, críticas, comentarios, etc.
- 2.- Conversación general sobre el tema; aquí en este paso debe ser en forma espontánea pero organizada, de tal manera que no se pierda el control ya logrado.
- 3.- Ejecución del ejercicio.- realizarlo en forma individual para que todos comprendan y a la vez faciliten lo ya alcanzado por cada uno.
- 4.- Revisión y discusión del ejercicio.- en este caso la actividad individual se ofrece al examen del grupo.

Los niños leen sus trabajos, escuchan los de sus compañeros opinan, critican, discuten, llegan a conclusiones, proponen investigaciones. Es importante que aprendan a hacer y a aceptar la crítica y a corregir sus errores.

El intercambio en el grupo es el rasgo distintivo de esta etapa de la clase.

#### b. Empleo del lenguaje propio para comunicarse

En la lengua hablada podemos expresarnos con más libertad y menos precisión; y hacer expresar a nuestros alumnos con espontaneidad ya que esta es una fuerza de liberación que permite a los educandos el uso de su lenguaje para comunicarse con las personas que le rodean; esto de acuerdo al medio en el que se encuentran y utilizando las palabras propias de ellos mismos. De aquí van a depender momentos en los cuales el niño se siente un ser nuevo, creador, inédito, frente a un mundo de ficción que construye a base de su imaginación y de su propio lenguaje. Un lenguaje adaptado a cada situación nueva, a cada circunstancia nueva, a cada personaje nuevo; y así mejorará su lenguaje a medida que se le vayan proporcionando, elementos, técnicas, etc. Pero lo primordial en este caso será la manera de comunicación que realice con los demás independientemente del manejo de los vocablos que emplee.

#### c. Expresión oral de conocimientos adquiridos

Hoy en día el alumno del tercer ciclo de la escuela primaria debe exponer sus conocimientos mediante la lengua oral y es-

crita, con la lengua hablada podemos hacerlo con mayor facilidad y con más libertad en algunos casos.

El lenguaje es la condición necesaria para entrar en el mundo de la comunicación y es tarea de la nueva escuela fomentar en el niño su expresión oral. El niño debe expresar y exponer las experiencias adquiridas así como sus conocimientos que tenga sobre las materias de estudio es urgente para él que lo haga dado el momento que vivimos.

" Tarea nueva del maestro en una escuela -- nueva, que prepara a los alumnos, niños para un mundo nuevo; son los niños y niñas que tendrán que realizar su cometido en el año dos mil. Tiempo de profesiones nuevas, de concepciones nuevas y de la necesidad absoluta, urgente, de un diálogo fácil, de una comprensión rápida, de una perfecta unión. Hablar es tener algo que decir y saber decirlo; encontrar las palabras, construir bien las frases, darle su propia expresión. Entonces es cuando la comunicación es fácil, considerar siempre como a un todo lo que se dice, como se dice y a quién se dice " (24).

Por esto debemos reforzar la expresión oral en el niño para que por medio de ésta exponga lo adquirido y que hable bien sin inhibiciones.

ch. Coherencia en la expresión de ideas oralmente

Al crecer, reducimos nuestros medios de expresión oral al empleo de palabras. Vamos aprendiendo que un ser civilizado no debe gritar, ni gruñir, ni silbar, ni cantar, sin ton ni son, ni llorar delante de todo el mundo, ni decir todo aquello que

(24) S.S.P. Español. 2o.y3o.curso de Lic. en Educ. Preescolar y Prim. p. 223.

cruza por la mente.

Al comunicarnos con los demás no siempre lo hacemos en forma coherente, lo que buscamos es darnos a entender en lo que -- queremos y en ocasiones si logramos lo propuesto pero en otras -- no. Lo mismo pasa con el niño, es frecuente que al querer ex-- presarse tiene la idea pero al momento de transmitirla no surte los efectos deseados o simplemente la idea no es la que se te-- nía pensada y esto sucede porque no hay relación entre el pensa miento y lo que se habla; más que otra situación lo que ocurre es nerviosismo, inseguridad y falta de práctica. En sí, el orden lógico en la expresión de ideas acontece no con todos los a lumnos, pues hay otros que tienen facilidad para transmitir a - los demás en forma ordenada, clara y precisa.

En el rendimiento escolar causa efectos muy significativos la expresión oral, este tipo de actividad y fomenta sobre todo en el niño el hábito de participación aunque no siempre sea ati nada o acertada, él lo tomará en forma natural y seguirá opinan do, discutiendo y colaborando.

Los alumnos del tercer ciclo escolar del medio rural son - untanto temerosos de la expresión oral; pues tienen miedo de ex presar sus ideas, pero a pesar de su lento proceso de madura--- ción van experimentando distintos registros de voz, ideas y la utilización inconsciente del hálito, de la lengua y de los la--- bios.

Cuando el niño acude a la escuela no está agrupado en fun-

ción de su clase social, de sus afinidades, de sus gustos, de sus juegos, etc; sino solamente en razón de su edad, por consiguiente no permite que su lenguaje debe adquirirse, formarse, trabajarse, perfeccionarse, engrandecerse; si estamos viviendo el mundo del diálogo, del equipo de la auténtica comunicación, demos al niño todas las armas, todos los utensilios que necesita para que, con facilidad, se sienta integrado al momento actual cuando esté comunicándose con sus semejantes y tenga cualquiera la coherencia en la expresión de ideas oralmente.

### 3. Expresión Escrita

La expresión escrita de los alumnos del tercer ciclo de la escuela primaria no ha alcanzado el desarrollo suficiente será - acaso porque nosotros los maestros no hemos cultivado esta parte del lenguaje utilizando los procedimientos necesarios.

"En esta etapa de la educación, el niño debe escribir como habla. Hay que fomentar y propiciar la espontaneidad en la escritura, lo mismo que en el lenguaje" (25).

Parte del que el niño emplea para expresar sus ideas y pensamientos, en muchas ocasiones no las puede realizar porque con anterioridad el maestro no ha ofrecido al alumno las técnicas apropiadas que le permitan ordenar su pensamiento y a la vez su lenguaje; pues . . . . .

---

(25) Español. 6o. grado Libro del maestro. p. 28 y 29.

"El lenguaje no solo es un vehículo que permita el intercambio intelectual de todas sus manifestaciones, un vehículo que transporte conocimientos, ideas y técnicas. También es un instrumento del pensamiento. La lengua pone a su servicio una técnica para organizar las percepciones para dirigir el comportamiento, para comprender el mundo y actuar en el " (26).

a. Habilidad para describir acontecimientos

Todo el que escribe se enfrenta alguna vez con el problema descriptivo; incluso una simple información, a veces lleva implícita una somera descripción. Describir bien lo que vemos es fundamental, pero la tarea no es fácil como pudiera creerse.

Para el niño la descripción de acontecimientos lo pone en conflicto, más cuando no tiene la costumbre o el hábito de realizar este tipo de actividades.

Podemos considerar dos tipos de descripción que nosotros - maestros debemos de fomentar en los niños:

"a) La descripción técnica o instructiva, - cuyo fin es dar a conocer un objeto; sus partes y finalidad.

b) La descripción literaria, cuyo fin es - provocar una impresión (agradable o desagradable) o - un sentimiento (dolor, alegría, admiración.....) mostrando lo que describimos de manera que cause la impresión o sentimiento que nos hayan propuesto " (27).

Si en el transcurso de su enseñanza en la escuela primaria se le han proporcionado los elementos de la descripción, será -

(26) Español. 6o. grado. Libro del maestro. p. 28 y 29.

(27) S.E.P. Español. 3o. Lic. en Educ. P. y Primaria. p. 55.

menos complejo para el niño adquirir la habilidad para describir acontecimientos.

#### b. Habilidad para narrar acontecimientos

Quando el niño adquiere habilidad para narrar acontecimientos, está favoreciendo el desarrollo de la imaginación, humaniza animales y objetos, incluye con igual importancia, personas, animales y cosas esto en cuanto a amplitud del relato, se presta más a la contemplación de la vida interior, tiende preferentemente, hacia los aspectos emocionales y espirituales; en el tercer ciclo de la escuela primaria las actividades a realizarse deben estar encaminadas siempre a lograr que el alumno desarrolle su capacidad de descripción, y acrecentar la madurez para lo que fueron trazados los objetivos.

El maestro que logre realizar y conducir con habilidad las anteriores prácticas, está fomentando el hábito, la habilidad y su capacidad para narrar y describir acontecimientos que podrán ir relacionados siempre y cuando se les aclare los objetivos de una y otra actividad y por consecuencia lograr en el niño un mejor rendimiento escolar.

Encontramos en este apartado algunos motivos por los cuales a los niños se les obstaculiza el trabajo en cuanto a la exposición de ideas por escrito. Algunos pueden ser:

- 1.- Acudir a clases porque solo lo obligan.
- 2.- Falta de atención por padres de familia y maestros --- cuando les muestran sus escritos.

- 3.- No haber trabajado antes en este tipo de actividad.
- 4.- No haber ingerido alimentos antes de cumplir con sus labores escolares, etc.
- 5.- Ser burla de compañeros o personas que le rodean, en el momento de expresar sus ideas por escrito.

El maestro debe propiciar en el alumno la confianza que le permita exponer sus ideas por escrito y que lo fundamental debe ser fijar por medio de las letras lo que él dice; pero debemos insistir en la necesidad de que la escritura sea espontánea.

#### c. Signos gráficos de la escritura.

Quando el alumno utiliza con frecuencia la escritura en ocasiones no domina las grafías, esto sucede porque presenta problemas de dislexias o por varios motivos; como ubicación dentro del aula en años anteriores, por problemas congénitos del circuito del habla, por atrofiamiento del órgano del sentido, del oído por inmadurez del nervio óptico, etc. Estas se pueden tratar por medio de ejercicios de fijación (linealidad, coordinación y secuencia de palabras). Brindando la atención adecuada a los alumnos que puedan padecer los anteriores problemas estaremos asegurando que el alumno utilice adecuadamente los signos de la lengua que ya maneja.

La lengua escrita está compuesta de grafías o mejor dicho de letras. La función de las letras consiste en representar a los fonemas. Atendiendo a estas características puede observarse que la lengua es perceptible a través de dos sentidos; el oi

do y la vista.

De estas dos percepciones, la fundamental es el oído, ya que como quedó señalado durante mucho tiempo la lengua careció de escritura, y el niño y el analfabeta sin saber leer y escribir puedan comunicarse con los demás.

La escritura ha enriquecido a la lengua, haciéndola perceptible también por el sentido de la vista. Pero debido a que las letras representan a los fonemas, no debe pasarse por alto que la lengua escrita está supeditada a la lengua hablada.

#### d. Capacidad para la elaboración de una composición

Los maestros debemos cobrar conciencia de la importancia e extraordinaria que ofrece la composición en la formación integral de los educandos.

Cuando en los diferentes grados de educación primaria la práctica de la composición es frecuente y metodizada, se logra con ella la observación constante con la naturaleza, lo cual favorece el desarrollo progresivo de la inteligencia, la educación de los sentidos y el cultivo de la voluntad, del razonamiento y de la imaginación.

Pero es igualmente cierto que cuando la composición es dirigida por maestros ineficaces se convierte en instrumento peligroso y negativo.

La enseñanza-aprendizaje de la composición debe iniciarse en el primer grado. Cuando los niños todavía no saben escribir

el maestro escribe en el pizarrón las expresiones orales de sus alumnos en relación con cualquier experiencia vivida por ellos.

En cuanto los alumnos aprenden a escribir, las prácticas de composición consisten en decir por escrito lo mismo que se dijo en forma oral; por eso cuando se hacen prácticas de composición no se copia del libro ni del pizarrón. Cada quién escribe lo que ve, lo que oye, lo que piensa, lo que siente. Esta es la verdadera composición.

En los alumnos del tercer ciclo de la escuela primaria del medio rural se trabaja mucho acerca de la composición y sobre todo se escogen temas en los cuales él tenga interés para que al momento de elaborarla lo haga en forma natural, espontánea y sin inhibiciones, éstas composiciones no deben de sobrepasar el límite de su capacidad, no se les debe exigir más de lo que pueden dar pero se debe dar oportunidad también a que elabore composiciones proponiéndoles alternativas donde él sienta la seguridad y confianza con que lo realizará y sobre todo aceptar sus composiciones por pequeñas que estas sean; pues para él una frase, una oración, será un éxito y debemos festejársela.

- C. La desnutrición y sus efectos en el rendimiento escolar en la expresión oral y la expresión escrita

"La más grave deficiencia en la alimentación de los niños, en áreas rurales o suburbanas, es la alimentación de proteínas de origen animal, dado que su contenido en aminoácidos esenciales que le dan

su alto valor biológico es muy significado en el proceso de crecimiento. Por su precio la leche, la carne, el huevo, y el pescado, son alimentos poco accesibles para las gentes pobres; por ello se ha repetido que la lucha por la vida es la lucha por las proteínas.

Sobresalen tres aspectos en la economía alimentaria de las comunidades subdesarrolladas: 1) La intensa presión demográfica en los estratos sociales pobres, es decir con escasa capacidad para adquirir alimentos nutricionalmente valiosos, 2) las graves fallas de métodos agrícolas, tierras cultivables y por ende de producción y disponibilidad de alimentos, y 3) la precaria producción industrial, alimentos que tengan a precios bajos, de real valor nutritivo para los niños.

Los alimentos industrializados para niños son casi siempre adecuados e higiénicos, pero caros, y por lo mismo inalcanzables para la mayoría de las familias pobres. Para éstas deben recomendarse dietas baratas que satisfagan las necesidades nutricionales mínimas a base, por ejemplo, de pescado, vísceras, hígados, conejos y vegetales como la soya, el garbanzo y las frutas " (28).

En los escolares del tercer ciclo de educación primaria que dependen de familias muy pobres, y que ya han pasado por la etapa angustiosa de hambre en sus años anteriores, escapa de tal situación proveyéndose él mismo de alimentos: hierbas, tubérculos frutas, chile, etc; que le protegen, por su contenido en vitaminas, de las grandes manifestaciones carenciales, pero que no le cubren sus necesidades energéticas, y por eso se duerme en la escuela y se le califica como incapaz para el trabajo; pues la desnutrición le estará afectando para poder desarrollar su actividad escolar en lo referente a la expresión oral y expresión escrita allí causará efectos negativos y por consecuencia en el rendimiento escolar del niño.

## CONCLUSIONES

El comer poco nunca es saludable, el comer de más trastorna el metabolismo; por consiguiente el comer bien nos conduce a una vida mejor y feliz.

La buena salud depende de muchos factores, tales como la herencia, la alimentación, el clima, la higiene y el ejercicio.

La correcta alimentación contribuye a una buena nutrición y a un mejor estado de salud, determina el adecuado crecimiento y desarrollo de las funciones del organismo.

El hombre necesita comer una variedad de alimentos de origen animal y vegetal para obtener todos los nutrientes que su cuerpo requiere. En cada región se puede combinar diferentes tipos de alimentos para tener una dieta equilibrada.

Cada alimento contiene una combinación de diferentes nutrientes; algunos tienen más grasas o azúcares, otros más proteínas o vitaminas, de cierto tipo que mantienen y regulan el funcionamiento del organismo.

En los hogares del medio rural se carece en cierta medida de hábitos higiénicos para la preparación de alimentos que ingieren los alumnos en edad escolar.

Las madres de familia por costumbres y tradición ofrecen a sus hijos alimentos que no tienen el valor nutritivo de acuerdo a los alimentos que deben consumir.

## BIBLIOGRAFIA

- AIZENBERG, Moisés. et al. La salud en el proceso de desarrollo de la comunidad. Pátzcuaro, Michoacán. México 1968.
- BELTRAN, Enrique, et al. Biología Contemporánea. Primer Curso - Editorial Eclalsa, Primera Edición 1969.
- CERQUIRA, María Teresa. Unidades Normativas para la Educación - en Nutrición. Impresa Galve. S.A. México 1981.
- I.M.S.S. et al. Programa de Nutrición.
- MOTTS, Irene Elena. et al. Biología Primera Parte. México, D.F.- 1968.
- QUINTIN, Clascoaga José. et al, Nutrición Normal. México, D.F.- 1963.
- QUINTIN, Clascoaga José. et al. Higiene Dietética. México, D. F 1964.
- QUINTIN, Clascoaga José. et al. Higiene Escolar. México, D. F.- 1964.
- RAMOS, González María I. Como Preparar Alimentos; Normas sobre Manejo, Higiene y Preparación de los Alimentos. Publicaciones Litográfica Delta. S. A. México, D.F. Mayo 1982.
- RANGEL, López Arturo. El manejo de los alimentos. Impresora en México. 2a. Edición 1971.
- RODRIGUEZ, Andion L. Programa de educación en nutrición. Impreso en los talleres Gráficos de la Nación México 1981
- S.E.P. Educación para la salud. Dirección de Educación Publicaciones y Bibliotecas de la S.E.P. 1971.
- S.E.P. Primer curso de Licenciatura en Preescolar y Primaria.
- S.E.P. Segundo y Tercer Curso de Licenciatura en Preescolar y - Primaria.
- S.E.P. Libro del Maestro 6o. grado. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos. 1979.
- SHRYOCK, Haroldo Dr. Salud y Eficiencia. Ediciones Interamericanas 1965. Sexta Edición.
- TATARINOU, V.G. Anatomía y Fisiología Humanas. Editorial Mir. - Moscú. 2a. Edición.

VALENZUELA, R.F. et al. Manual de Pediatría. México, D.F. Décima Edición 1980.

VILLASEÑOR, Dr y V. Ignacio. Nutrición. México, D.F. 1974.

WERNER, David. Donde no hay doctor. México, D.F. 1975.

ZEPEDA, Batalla Yarla Agustina. et al. Biología Primer Curso. Editorial Kapelusz Mexicana México, D.F. 1970.

110540